Entraîner à s'entraîner

La formation des jeunes en athlétisme

(Réflexions à l'usage de formateurs)

Partie 1

- Note préliminaire : contexte
- Introduction : formation, entraînement et pédagogie
- Les éléments constitutifs de la performance : L'endurance (en tant que discipline)

La suite ultérieurement.

Your only limitation
Is your imagination

Note préliminaire

Si je suis assez fou (c'est mon père qui le dit) pour écrire ce genre de document, c'est du à mon étonnement (et énervement) lorsque je constate avec quelle manque de « conscience professionnelle » certains entraîneurs s'occupent de leurs jeunes athlètes.
Ils prennent en charge des enfants qui ne sont généralement pas les leur sans s'investir pour autant d'un point de vue qualitatif. Ils font de l'occupationnel, quitte à passer pour des cons dangereux face à des personnes qui s'y connaissent un minimum … En même temps la plupart de ses entraîneurs se retrouvent généralement dans les mêmes clubs gérés comme un club de fléchette, autour d'un verre.
Mais c'est tellement convivial de bousiller des jeunes avec toute la reconnaissance de parents qui n'ont aucune idée de ce qui se déroule sous leur yeux (si ils sont présents) ou dans leur dos (lorsqu'ils font confiance … ou qu'ils se servent d'un club de sport comme d'une garderie).

Dès lors j'ai décidé d'entamer une démarche de sensibilisation à un minimum de réflexion sur le rôle d'un entraîneur en fonction des objectifs à poursuivre pour l'athlète. A priori c'est quand même pour eux que l'on est présent sur les pistes.
Si je ne rêve pas de changer la mentalité de ces « entraîneurs » qui ne se sont jamais remis en question, j'espère au moins que l'un ou l'autre responsable de club (ou de la Ligue) remettra en question le fonctionnement actuel de l'organisation athlétique et prendra des décisions dignes de sens.
Si en plus l'un ou l'autre parent comprenait qu'il est dans l'intérêt de leur enfant de faire bouger les choses (et donc de s'investir), alors peut-être que ce sport pourrait à nouveau grandir en Belgique.

La démarche

J'avais en premier lieu pris le temps de résumer les grandes lignes des théories du développement de l'athlète. Je ne dis pas que le document est parfait (j'y trouve déjà plein à redire quand je le re-lis, alors les spécialistes de chaque matière …) mais il fallait bien une version de base pour avancer vers ce deuxième opus.

Ce texte-ci a pour objectif de mettre en exergue des aspects pratiques de l'entraînement athlétique au travers les concepts expliqués dans mon premier texte.

L'objectif :

- Mettre en évidence des dérives et des bonnes pratiques. Mettre un minimum de bon sens et commettre moins d'impairs, sans pour autant être parfait ;
- Montrer qu'avec ce minimum de bon sens et de bases théoriques, on peut permettre à nos athlètes de devenir vraiment bons et surtout de s'épanouir ;
- De prévenir au maximum les blessures car l'athlétisme ne sera jamais une fin en soi pour 95% des athlètes. Alors permettons leur d'aimer le sport d'une manière générale et de continuer à la pratiquer sur le long terme.

Donc ce qui suit est un recueil d'avis (parfois excessifs) avec lesquels on ne sera pas forcément d'accord. Mais dans la mesure où ils se basent en grande partie sur l'exploitation de données théoriques appliquées au terrain, j'apprécierais que soit on m'apporte une réflexion quant à l'erreur théorique ou à l'erreur de raisonnement.
Certains seront donc capables de me répondre (et je les remercie à l'avance de me transmettre leurs avis), d'autres non.

Bonne lecture,

Olivier LESSIRE

P.S. : Merci à mon frère d'avoir fait quelques résultats d'un niveau plus que correct, alors que rien ne laissait présager des qualités suffisantes pour y arriver (sauf peut-être dans le caractère). Mon père ne le voulait pas forcément mais savait que certains résultats pouvaient suivre … et c'est avec plaisir que d'autres épreuves se révélèrent également.
Le développement progressif bien fait couplé à l'envie de se surpasser suffisent-ils ?

1 Introduction

1.1 Objectif

Il conviendrait peut-être de mettre cette collecte d'expériences « on the field » en relation avec des documents scientifiques existants ou d'autres publications à destination d'un public averti et formé.
La seule chose que j'aurais à répondre : « A chacun son rôle ».

Mon seul objet est de publier un « savoir-faire terrain », une méthodologie d'apprentissage fonction de mon expérience et de mes connaissances.
Pour cela je distingue deux concepts, la formation et l'entraînement.

1.2 La formation

Il s'agit de donner les bases musculaires et de coordination nécessaire à la pratique ultérieure des disciplines envisagées.
L'athlète doit également acquérir les bases techniques spécifiques sans pour autant la maîtriser dans son aspect le plus complexe.
Il s'agit de construire les bases vers lesquels l'athlète devra toujours revenir pour (re-)créer une marge de progression exploitable par un entraînement systématique. Dans ce sens, la formation n'est jamais finie car la base de travail peut en permanence être élargie.

Au-delà de cela, il y a l'aspect préparation « physique ».

Je conçois également le travail de formateur comme étant une étape fondamentale de la préparation à l'entraînement d'un point de vue « mental » : préparer l'athlète à comprendre ce qu'il va devoir réaliser et les moyens qu'il doit mettre en œuvre pour y arriver.
Le rôle du formateur est d'amener l'athlète à devenir INDÉPENDANT.

Indépendant, cela ne veut pas dire que l'athlète doit se retrouver seul face aux défis qui l'attendent. Par contre, cela signifie que l'athlète est capable de comprendre :

- Les objectifs d'une saison d'un point de vue physique, technique et mental
- Les phases de l'apprentissage au travers une (ou plusieurs) saison(s) ;
- Les différents moments d'une session d'entraînement (échauffement, entraînement, retour au calme) en fonction des objectifs de la séance ;
- Les sensations qu'il ressent par discipline ;
- Avoir suffisamment confiance en lui pour réaliser une partie des entraînements sans le concours systématique d'un entraîneur.

Ce sont des conditions sine qua non pour pouvoir par exemple :

- Lire un plan d'entraînement, le comprendre et y apporter le cas échéant ses propres remarques et/ou modifications tout en respectant les objectifs poursuivis (en fonction de son expérience, de ses sensations, de ses goûts) ;
- S'entraîner seul sur base d'un plan dans un environnement différent (en vacances par exemple) tout en adaptant l'entraînement en fonction des possibilités du moment ;
- Verbaliser ses sensations, douleurs ou besoins afin de permettre à l'entraîneur de modifier la charge d'entraînement et les exercices qui le composent.

L'entraîneur doit donc pouvoir INTERAGIR avec l'athlète qui participe alors à l'élaboration des objectifs. L'entraîneur individualise le travail par une communication correcte et anticipe la recherche de solutions face à des problèmes auxquels l'athlète pourrait être confronté seul (en compétition, par exemple).
J'estime donc le terme de formateur plus « riche » que celui d'entraîneur, plus valorisant pour l'athlète (qui comprendrait l'objectif de son entraînement à venir) et favorisant la transmission du savoir à long terme.

1.3 L'entraînement

Il s'agit d'une approche méthodologique, scientifique, technique complétée par les expériences et convictions propres à chaque entraîneur pour atteindre le meilleur niveau dans une discipline spécifique.

Ce n'est pas l'objet principal du propos de ce petit essai. Pourtant au travers une réflexion sur la formation on retrouvera les mêmes concepts que pour l'entraînement et donc les mêmes théories sur la technique, le physique, la tactique, le mental …

Ce qu'il faut conserver avec l'athlète aux travers l'entraînement c'est à savoir s'adapter à son environnement en fonction des besoins et à en conserver la capacité tout au long de sa carrière « parce qu'il a compris ».
Ce qu'il faut lui apprendre c'est à progresser avec des objectifs plus précis, lui apprendre à « gagner ». L'entraînement systématique reste alors le moyen le plus sûr d'atteindre des résultats.
Il ne faudrait donc pas s'éloigner de trop de l'entraînement par une approche trop formative pour de seules raisons pédagogiques. On se condamnerait à ne jamais terminer le travail (surtout que les athlètes ne sont pas tous capables [ou n'ont pas tous envie] d'apprendre à comprendre ce qu'ils font). Ce serait comme renforcer en permanence les fondations et murs porteurs d'une maison en construction sans jamais s'atteler au placement d'un toit.

Il faut donc toujours retourner vers l'objectif initial : certes l'athlète doit comprendre et apprendre ce qu'il fait, mais dans le but de s'entraîner et de faire des résultats. Ainsi, même en phase d'apprentissage, il convient d'insérer des phases spécifiques d'entraînement qui seront disséquées et expliquées ultérieurement.

Les liens entre les deux concepts (formation et entraînement) sont étroits et souvent juxtaposés. Dès lors, je ne pourrai pas faire l'économie de parler des entraînements en tant que tel. Cependant certaines explications sur les techniques d'entraînement seront vraisemblablement simplifiées afin de mieux expliquer le propos relatif à la formation, à la pédagogie.

1.4 Les athlètes cibles

Encore faut-il trouver des athlètes réceptifs à cette méthodologie. En effet, trop souvent l'athlète se présente en attendant qu'on lui dise ce qu'il doit faire croyant qu'il lui suffira d'obéir pour devenir bon. Généralement, plus ils sont jeunes, plus c'est le cas (ne dit-on pas « jeunes-cons » ?). Mais plus ils sont vieux plus il sont pernicieux, croyez-moi.
Il est un fait qu'avec moi l'athlète simplement obéissant ne réalisera sans doute jamais ses meilleurs résultats parce que j'attends qu'à terme il construise avec moi ses objectifs, son plan et qu'il mettent lui-même en place les moyens pour y arriver.
Si je ne réussis pas à développer cette indépendance qui nécessite un minimum de compréhension du travail effectué, l'athlète aura trop (ou trop peu) de volume d'entraînement, ne fera pas les investissements demandés (récupération, soins, déplacements) … et n'atteindra finalement pas son plein potentiel.
En fait, il va de soi qu'avec n'importe quel entraîneur cet athlète ne réussira de tout façon jamais à développer son plein potentiel … sauf par chance.

La méthodologie expliquée ici est un idéal-type vers lequel je tends lorsque le public le permet, mais il faut parfois mettre entre parenthèses ses idéaux pour redevenir un simple entraîneur technique, physique et tactique. Il ne faut pas toujours « perdre » trop de temps à expliquer, former …
Sachant que l'on n'aura jamais suffisamment de cartes en main avec certains athlètes « résistants » à se faire former, on entre alors directement dans la partie « entraînement ».
La prévision du niveau et du moment des performances devient alors très aléatoire durant les premières années d'entraînement.
Par la suite, l'expérience de l'entraîneur qui connaît son athlète (mieux que lui-même ne se connaît) compensera pour partie le manque d'interaction.

A côté de cela, il existe des athlètes qui :

- Disposent d'une culture sportive dans des sports nécessitant un apprentissage technique élevé (plutôt que physique) **OU** qui ont la maturité pour accepter la recherche progressive et évolutive d'un geste technique performant (même en demi-fond) en fonction de ses capacités ;
- Acceptent l'effort et l'autodiscipline … en ce compris le fait de devoir prendre son temps. A ce titre je préfère renvoyer aux remarques faites à l'époque par Bud Winters dans son ouvrage « So you want to be a sprinter » (1957) avec le chapitre « Champ or Chump » (champion ou nase). Je trouve que ses remarques sont toujours d'actualité.

Je vous souhaite de rencontrer (ou de former) ce genre d'athlètes. Ce sont des athlètes avec lesquels le travail sera exigeant de part et d'autre, mais motivant et enrichissant.

Pour moi, la beauté de l'entraînement ne situe pas tant dans l'obtention de résultats de haut niveau, mais bien dans le fait que l'athlète et l'entraîneur ayant les mêmes attentes (et celle de l'athlète sont souvent élevées), ils arrivent ensemble à un objectif prédéfini … voire que les résultats surpassent leurs attentes à tout les deux. « *L'athlète était prêt. Il ne s'attendait pas à faire un tel résultat, c'était même impossible … C'est pourquoi il y est arrivé* ».

1.5 Les choix

Un groupe évolue au fur et à mesure où se construisent les relations d'entraîneurs à athlètes, où l'athlète et l'entraîneur grandisse ensemble. Mais pour cela l'entraîneur peut être confronté à une multitude de choix pour permettre aux athlètes d'atteindre leurs objectifs. Le coach est là pour faire des choix, même à contrecœur.

En guise d'illustrations, régulièrement des athlètes tirent la conclusion que l'entraîneur ne répond plus à leurs attentes. Malheureusement, l'entraîneur ne s'en rend généralement compte que trop tard et la cassure est difficile à vivre. Si jamais elle n'arrive pas (par peur de blesser son entraîneur), l'athlète ne progresse plus.
Un coach doit être capable de reconnaître ses propres limites à gérer tel ou tel individu. Dans l'intérêt du groupe ou d'un individu précis, un entraîneur doit alors expliquer à un athlète qu'un autre entraîneur ou environnement lui conviendrait sans doute mieux.
Le dialogue est essentiel pour pouvoir faire des choix consentis des deux côtés.

Autre exemple, lorsque un athlète tire un groupe dans une autre direction que celle désirée par l'entraîneur (par son comportement ou sa mentalité), le groupe ou l'athlète doit être recadrés à temps. A ce titre, convaincu que la nature humaine cherche la facilité devant l'effort, le travail d'un groupe d'athlètes « indépendants » peut être influencé négativement par la présence d'athlètes « fainéants » (qui ne veulent pas comprendre les objectifs). Le groupe pourrait être amené à en copier l'attitude de facilité (je fais ce qu'on me dit) plutôt que de consentir les investissements nécessaires (je dois comprendre et anticiper ce que l'on me demande).
Dans ce cas il faut rapidement intervenir pour exclure l'athlète de son groupe. Cette démarche étant d'autant plus délicate pour l'entraîneur que l'investissement consacré fut important, que l'athlète réalise déjà des résultats satisfaisants ou que l'athlète n'aurait pas les possibilités de se déplacer chez un autre entraîneur suffisamment compétent pour continuer le travail.
Seules l'expérience et les convictions personnelles du coach lui permettront de faire des choix face aux différents intérêts.

Dans le même esprit, tout coach croit plus dans telle ou telle autre méthode d'entraînement. Or la vérité d'un athlète n'est pas celle d'un autre. Il faut donc pouvoir trouver d'autres réponses que celles auxquelles l'entraîneur adhèrent naturellement (souvent par facilité : « cela fonctionne d'habitude … et cela je sais le faire »).
A ce titre, même des entraînements « absurdes » peuvent présenter un intérêt pour certains athlètes avec lesquels l'entraîneur se trouve « coincé ». Il faut utiliser tous les moyens existants pour trouver la réponse à un problème, en oubliant parfois que l'on est à l'avance convaincu que « cette méthode ne fonctionnera pas ».

1.6 Et donc …

Mon objectif est d'expliquer les choix que je fais pour accompagner l'athlète vers le meilleur niveau auquel je puisse l'amener … si il le souhaite.

Les thèmes abordés seront ceux que l'ont trouve généralement dans la littérature relative à l'entraînement mais analysés sous l'angle de l'apprentissage progressif et de la recherche d'une responsabilisation des athlètes selon différents cas qui peuvent se présenter.

Il va de soi que mon expérience personnelle, mes goûts ou convictions orientent les positions prises dans le texte. Elles ont pour but l'entraînement orienté vers les épreuves « explosives ».

Cependant, à titre d'exemple, je reste convaincu que l'entraînement du demi-fond et du fond a également beaucoup à apprendre d'une approche globale dans le cadre du développement de sportifs.
Je constate trop souvent une approche des épreuves d'endurance au travers le seul aspect course (dénigrant les autres modes d'apprentissage).
De plus, l'entraînement du demi-fond se fait encore régulièrement en niant les principes du développement corporel des jeunes (pour éviter de ne les perdre au profit d'autres disciplines … ou parce qu'ils sont soi-disant doués), développant au mauvais moment les qualités requises et créant des petits champions précoces qui stagnent une fois l'âge adulte atteint (si ils tiennent jusque là).
A côté de cela, quand bien même la nécessité de l'utilisation correcte des filières énergétiques serait-elle comprise et pratiquée par le coach, on oublie très vite les plus élémentaires bases du développement de la force, de la vitesse, de la souplesse ou de la coordination, pourtant fondamentaux pour rendre la foulée plus efficiente (sans parler de la prévention des blessures).
Enfin, l'aspect « mental » n'est généralement pas plus élaboré ; l'approche de l'effort se fait sans tenir compte de l'état de motivation d'un athlète (on espère que l'athlète se comporte comme un robot qui va avaler les kilomètres à l'intensité voulue), du contexte de ses entraînements (seul, avec partenaire ou au sien d'un groupe hétérogène) ou de l'approche tactique (on ne prépare pas aux conditions de compétitions [jouer des coudes, se placer …] ni ne corrige les mauvaises expériences et habitudes acquises lors des compétitions).
Tous mes respects à ceux qui travaillent qualitativement en demi-fond et fond. Mais une telle approche est rare en Belgique vu la multiplicité des facteurs à prendre en compte, le temps réellement consacré par l'athlète à la pratique du sport et finalement face à une vraie difficulté à vaincre des résistances liées à une culture sportive tronquée (« la souplesse, c'est pour éviter les blessures »), pour ne pas dire déficiente (« la musculation rend lourd »).
Même lorsque la connaissance est présente, trop d'entraîneurs se contentent d'entraîner (par facilité), et on oublie complètement de former. L'avantage des épreuves d'endurance n'est-elle pas que les meilleurs résultats s'obtiennent plus tard que dans nombre de disciplines ?

Je pourrais tenir le même discours pour les lancers (ou toutes les autres disciplines) où trop vite « on lance pour lancer », « on fait de la force pour faire de la force », en ne donnant pas les bases d'une progression ultérieure de très longue durée. … Mais je vais y revenir.

Les thèmes abordés dans la suite du texte ne sont que des composantes de chaque partie d'un entraînement, d'une saison ou d'une carrière sportive. Ils doivent être coordonnés, intégrés. Ils ne sont que rarement présents seuls. Par exemple, lors d'une séance de vitesse, il est utile de travailler la coordination intermusculaire au travers un travail qui lui ne se fait pas à pleine vitesse.
Des parties plus pratiques seront donc traitées pour systématiser l'approche globale dans le cadre d'un apprentissage chronologique : Contenu de l'entraînement (échauffements, travail principal, retour au calme) ; Stages ; Compétitions ; Organisation d'une saison ; Etc.
Tous ces moments jalonnent la vie du sportif et serviront d'approche transversale pour résumer les concepts préalablement discutés.

Ces différentes explications seront illustrées au travers différentes disciplines athlétiques, sans pour autant expliquer la démarche de manière systématique pour toutes et à chaque fois. Il s'agit d'exemples. Je n'ai pas la prétention d'être exhaustif.

Enfin, je crois que ce qui diffère entre les différentes disciplines sportives c'est :

- La connaissance (théorique) technique spécifique :
  - La proportionnalité entre les paramètres physiques ;
  - L'intensité, la durée ou le moment des entraînements ;
  - Le geste technique, la tactique ou coordination d'équipe dans chaque sport spécifique (dans des sports collectifs).
- « L'œil » de l'entraîneur, spécifique à son épreuve ;
- La pédagogie en fonction des exigences.

Pour le reste, je suis convaincu que la logique de formation et d'entraînement est la même dans tous les sports : chercher à utiliser TOUS les paramètres en fonction des besoins immédiats et futurs (surtout) pour les disciplines envisagées. En ce sens, j'aime à dire qu'un bon entraîneur doit être capable de tout entraîner si il prend le temps (dont l'expérience) d'acquérir la théorie, la pédagogie et enfin « l'œil » spécifique (ce qui comprend à mes yeux la tactique) … Bon, d'accord, ce dernier point est sans doute le plus complexe et demande des années, mais n'empêche …

De là, former correctement des jeunes (ou des débutants) ne doit pas forcément être le fait de spécialistes, mais bien celui de personnes qui s'attachent à tenir compte des besoins des athlètes (qui prolongeront finalement la formation par de l'entraînement spécifique). Les formateurs doivent apporter par une multitude d'outils les bases du développement aux athlètes et leur communiquer l'envie de chercher à continuer à se développer.

Les seules limites que peuvent rencontrer ces formateurs dans l'élaboration de leurs séances sont liées aux limites de leur imagination à trouver toujours de nouveaux moyens de développement cohérents pour leurs athlètes en devenir.
C'est à ces formateurs que s'adresse le présent texte.

Toujours à la recherche d'autres points de vue, je remercie toutes les personnes souhaitant partager leurs idées et expériences.

2 Les éléments constitutifs de la performance

2.1 L'endurance

Il ne faut pas confondre 2 choses : L'endurance en tant que « discipline » (demi-fond, fond) et l'endurance dans son aspect physiologique (capacité nécessaire à TOUS les sports).

Afin que la distinction soit clairement comprise, je traiterai en premier lieu de la discipline (et de deux de ses dérives chez les jeunes) pour ensuite revenir sur des méthodes d'entraînement utiles (ou non) au développement des qualités physiologiques nécessaires.

2.1.1 L'endurance en tant que discipline

2.1.1.1 La spécialisation

Chez un jeune (jusque 12-13 ans), il est fréquent lorsqu'il est « doué », qu'il le soit en sprint et dans les épreuves d'endurance. Or la différence de niveau entre les athlètes est beaucoup plus visible sur une distance longue (600m à 1000m) que sur du sprint (60m).
Dans l'esprit de nombreux parents une interprétation erronée peut dès lors germer : il est doué en endurance, il faut qu'il se spécialise.
Sur ce fait de nombreux entraîneurs se laissent entraîner par l'enthousiasme des parents qui pousse leur progéniture dans le sens du demi-fond ou du fond. C'est une erreur.
D'autres entraîneurs, de mauvaise foi, profite de la méprise pour « rafler la mise » argumentant que le gamin doit « faire du long » parce que sinon il n'atteindra jamais son meilleur niveau. C'est faux.
Par contre il est vrai que cela permet aisément de motiver un jeune à s'entraîner parce qu'il fait directement des résultats visibles.
Cela pourrait même lui donner le goût des efforts plus longs dans le futur. J'ai personnellement des doutes, je crois qu'à de rares exceptions près une personne se dirige naturellement vers des épreuves qui correspondent à son caractère, à l'image qu'il a des relations sociales, etc, et que c'est ainsi que l'athlète s'épanouit (doué ou pas).

Un vrai formateur va travailler avec le jeune pour lui offrir toute la gamme nécessaire pour un jour prester à haut niveau (dont en demi-fond et fond si il le souhaite) au travers le développement de toutes les qualités (dont la vitesse). Même si le jeune souhaite faire du long à chaque entraînement (parce qu'il est bon), il sera obligé de « faire de tout » dans son intérêt.
« Faire de tout » ne veut pas dire faire des sauts et des lancers spécifiquement, mais bien développer les qualités nécessaires à ces épreuves comme aux autres.

Vu l'absence de culture sportive correcte (dans la société belge particulièrement : « cela n'est quand même que du sport »), il faudrait pour cela que tous les entraîneurs au sein d'un club (au sein d'une Ligue ?) adoptent une même démarche pour éviter que les parents ne « fassent leur marché », en allant chez l'entraîneur qui leur dit ce qu'ils veulent entendre.
A côté d'une offre d'entraînement généraliste et de qualité pour les jeunes, il faut permettre au sein des clubs une spécialisation ultérieure avec les entraîneurs ad hoc.

Il faut donc un vrai comité de club, c'est-à-dire un comité dans lequel les entraîneurs ne sont pas directement présents (mais bien représentés) ; comité où l'on retrouve suffisamment de culture sportive ACTUALISÉE parmi les administrateurs (quitte à exiger des formations) pour décider d'une politique sportive interne à laquelle les entraîneurs et adhérents devront participer par la suite.

Vous m'appelez si vous trouvez cela dans 10 clubs francophones en Belgique (et encore, je suis gentil). A 150 euros la cotisation par an et avec des subsides ridicules, comment voulez-vous que cela arrive ?
La qualité cela se paie.

L'orientation précoce, en demi-fond et fond notamment (mais c'est valable pour tous les sports), est donc du à mes yeux à la conjonction de 3 facteurs :

- Au désir des parents de voir leur enfant « réussir » (pour ne pas dire « être le meilleur ») là où eux-mêmes ne l'ont pas été … mais n'est-ce pas un peu naturel ?
- À l'ignorance d'un entraîneur incompétent ou à sa mauvaise foi à des fins égoïstes (avoir un groupe performant rapidement) … voire à l'émergence d'un effet pervers : l'entraîneur compétent qui va lui-même commencer à spécialiser tôt parce qu'il en a marre de « perdre » de bons athlètes suite à une spécialisation hâtive opérée par d'autres entraîneurs ;
- A l'absence de barrières instaurées au sein des clubs qui subissent par « gentillesse » la « dictature » des parents ou des athlètes, qui n'empêchent pas une spécialisation hâtive, ou au sein desquelles certains entraîneurs peuvent s'approprier certains athlètes, avant que ces derniers aient pu faire un choix conscient de leur discipline.

2.1.1.2 La « détection de talent »

Le vrai talent en demi-fond et fond est basé sur deux caractéristiques :

- Vitesse
- VO2max

2.1.1.2.1 La vitesse

Il y a certes une partie génétique (vitesse de contraction musculaire et la rigidité des tendons). Par contre, une autre partie est liée à l'apprentissage du mouvement (la coordination nerveuse ou intermusculaire), de l'optimalisation de la vitesse de contraction musculaire, le développement de la force et de la souplesse. Cette deuxième partie permet d'allonger une foulée toute en conservant ou en améliorant la vélocité (vitesse gestuelle cyclique).

Tenant compte de cela, un entraînement adéquat AU BON MOMENT permettra au muscle de tenir un effort « rapide » dans la durée. Cependant cette capacité est directement liée au point suivant, la VO2Max.

2.1.1.2.2 La VO2max

Pour rappel, VO2Max = capacité cardio-respiratoire qui permet de fournir de l'énergie aux muscles de manière optimale au travers la filière aérobique.
Il serait démontré que près de 90% des capacités en VO2max est d'origine génétique. Le mode de vie est responsable de seulement 10%.
Il va de soi que par la suite on saura développer cette qualité de manière optimale (développement de la VMA) principalement donc en fonction de son patrimoine génétique … mais pas avant l'adolescence.
Je n'arrive dès lors pas à comprendre les entraîneurs qui s'obstinent à faire faire des kilomètres à des jeunes. Veulent-ils transformer (bousiller) à tout prix les fibres « rapides ou intermédiaires » en fibres « lentes » ?

2.1.1.2.3 Le rapport entre les deux

La vitesse pure est fondamentale (tant qu'elle ne se fait pas au détriment de la capacité à maintenir sa vitesse dans la durée, par une prise de poids, par une moins grande capacité à tenir la distance …). Cette vitesse est nécessaire à l'obtention de résultats ultérieurs : dans des courses « tactiques », on peut alors s'imposer au sprint. Cela doit être pour cela qu'il n'y a jamais un coureur de demi-fond belge sur un podium … lorsqu'ils arrivent déjà par miracle en finale.
Au niveau francophone, cette absence de culture de la vitesse chez le coureur de demi-fond est encore plus vraie : Seuls 2 athlètes (1 homme, 1 femme) ont gagné 1 championnat de Belgique lors des 33 dernières éditions « outdoor » : Ludivine MICHEL (2000) et Charles VAN HEES (2009). Pourtant en 400m, cela se partage au niveau des titres francophone/néerlandophone (autant de qualité ?) ; en 1500m, il y a également plus de titres francophones qu'en 800m … mais ils éliminaient leurs concurrents « au train », jamais grâce à leur sprint (Mohammed Mourhit ayant été une exception … et ne s'étant pas entraîné en Belgique).
Mais il est vrai que par contre de bons coureurs de 800 et 1500m francophones n'ont jamais eu de difficulté à monter sur de plus longues distances.

C'est peut-être là qu'il faudrait être conscient de ce qui se passe : Tout le monde est d'accord : Il est plus facile de courir vite et longtemps, lorsque l'on coure déjà vite. Mais plutôt que d'essayer de courir plus vite, on se contente d'allonger la distance (en gardant le trop peu de vitesse) : « puisqu'ils ne seront jamais bons en demi-fond, faisons du fond » … Et si on commençait par développer la vitesse ?

D'un autre côté, l'intérêt de courir AISÉMENT et souplement est indéniablement démontré dans le cadre de l'apprentissage d'un relâchement de course ou d'une respiration efficace. Je peux dès lors concevoir des entraînements orientés vers « l'endurance de course » … mais pas n'importe quand (il faut distinguer l'hiver de l'été) ou n'importe où (parcours variés plutôt qu'autour d'une piste).
Inversement, une endurance musculaire minimale est également nécessaire pour tenir aisément certains entraînements. Mais est-ce pour autant qu'il faille courir ?

Pour parvenir à son objectif (l'épreuve), il faut juste éviter de confondre les outils et leur mode d'emploi :

- Confondre les méthodes : développement musculaire, cardio-pulmonaire, coordination …
- D'avec les moyens : course, circuit-training, natation …

Cela permet le bon dosage entre ce qui est nécessaire, et la manière de le travailler.

2.1.1.2.4 De conséquences

Si un athlète est doué dans des épreuves d'endurance étant jeune, cela veut-il forcément dire qu'il a une capacité en VO2Max supérieure à la norme ? Absolument pas, ce jeune a vraisemblablement simplement des tendons plus « rigides » que la norme.
A de très rares exceptions près, les jeunes en course ne se servent pas de manière optimale de leur circuit respiratoire et n'ont pas la masse musculaire qui pourrait justifier de bons résultats dans les courses d'endurance.
La taille et le poids des jeunes leur permettent de bénéficier d'un « rendement » élevé dans les épreuves d'endurance qui ne sont finalement pas très longue à leur âge (de 600m à 1000m).
Et lorsque la rigidité des tendons à un rendu supérieur à la norme, le jeune va immédiatement se retrouver parmi les meilleurs. Preuve en est qu'il s'agit des mêmes qui font des résultats en sprints, sauts et lancers … lorsqu'ils ont un minimum de coordination.
Y a-t-il un intérêt à travailler en endurance de course de manière systématique, répétitive ou sur des distances importantes ? Oui, si on veut leur bousiller les articulations des chevilles, des genoux, du bassin et du dos.
La technique de course des jeunes (généralement en pointe de pied ou en talon et donc sans la moindre amortie) occasionne un grand nombre de chocs qui ultérieurement laissera la place à des « blessures de croissance », nombreuses et récurrentes, qui n'auraient en réalité jamais du voir le jour.
Ces méthodes d'entraînement basée sur le volume sont le reliquat d'une époque où les athlètes arrivaient à l'athlétisme vers 12-13 ans après avoir été formé correctement à l'école primaire et où on s'entraînait sur de la cendrée et dans les bois. Les chocs étaient en partie diminués par une posture de course correcte et absorbés par le sol vu leur (absence de) revêtement.
Le problème c'est que, sans formation, nos « nouveaux » entraîneurs sont condamnés à répéter ce qu'ils ont eux-mêmes vécus, voire pire de l'extrapoler sur des jeunes encore plus jeunes (de 7 à 12 ans). Or, aujourd'hui plus que jamais, le béton et le tartan n'offrent plus aux entraîneurs le confort de l'ignorance.
J'exagère, j'extrapole ? Sans doute un peu, mais pas beaucoup lorsque je vois qu'une grande partie des athlètes qui suive ce type d'entraînements souffre toujours des mêmes « problèmes de croissance », en particulier chez ceux qui ont commencé très jeunes. Je n'appelle pas cela des problèmes de croissance, mais des traumatismes à répétition. Il vaut alors mieux changer de sport jusqu'à la fin de la croissance en espérant que les dégâts occasionnés ne soient pas irrémédiables.
Par une reprise sportive très progressive accompagnée du renforcement musculaire adéquat, on peut alors envisager de trouver une réponse qui autorise la poursuite de l'athlétisme … si le souhait y est encore.

Inversement, même si un athlète n'est pas doué a priori en demi-fond parce qu'il manque de vitesse, il pourrait s'avérer excellent au niveau de ses capacités cardio-respiratoires.
Il ne faut donc pas le condamner à ne jamais faire du sport de bon niveau et le cataloguer directement comme futur « joggeur » ou qu'il faille le dégoûter « parce que il ne vaut quand même rien ».
Il faut développer ses qualités de vitesse en priorité pour lui donner la base de toutes les disciplines et peut-être avoir la bonne surprise qu'un jour il « explose » grâce à des qualités restées « cachées » jusqu'à l'adolescence (par exemple, par une prise de force).

2.1.1.2.5 Conclusion

Le bon formateur ne va pas dans la facilité en profitant des qualités déjà présentes (lorsqu'elles sont correctement détectées) ou dans le volume d'entraînement. Il peut certes préjuger des qualités de ses athlètes mais dans le but de mieux détecter et lutter contre des déficits. Alors, parfois et de manière surprenante, derrières des lacunes qui ont été corrigées, se cachent des qualités bien supérieures à celles initialement observées.
Alors, de grâce, empêchons les jeunes de se faire engueuler parce qu'ils ne courent pas assez vite à l'entraînement (alors que le contenu de la séance est déjà inepte) sous prétexte qu'on veut les spécialiser ou qu' « ils en ont besoin ».
Attachez-vous à leur attitude de course plutôt qu'à leur vitesse qui n'est pas représentative de leur qualité.
Plus tard, l'athlète se spécialisera naturellement si vous lui avez laissé l'opportunité de grandir avec exigence (discipline) mais sans pression quant aux résultats.

Suite : L'endurance d'un point de vue physiologique